



# Seguridad para los Adolescentes que Trabajan en el Sector de la Construcción

HS99-001D (07-05)

Soporte de adiestramiento de 5 minutos

Cada año, miles de hombres y mujeres jóvenes comienzan trabajos de medio tiempo o de verano en el sector de la construcción. Las obras de construcción cambian todos los días, incluso a cada hora. Una muralla, tubo o cable que no estaba ahí ayer puede aparecer de la noche a la mañana. También existen diversos gremios trabajando en la obra al mismo tiempo. Debido a la naturaleza del cambio constante de las obras de construcción, es conveniente recordar algunos consejos de seguridad importantes.

## Equipo de Protección Personal (PPE)

Los equipos de protección personal (PPE por sus siglas en inglés) son artículos que, cuando se usan correctamente, protegen partes de su cuerpo de posibles peligros. A continuación, se incluyen algunos ejemplos de los PPE que se deben usar todo el tiempo al estar en una obra de construcción.

### Casco Protector (sombrero duro)

Las lesiones en la cabeza son producto de objetos que caen o que vuelan, el chocar contra objetos fijos o de otros objetos que pueden golpear su cabeza. Los cascos cumplen dos funciones: impiden la penetración del objeto y amortiguan el golpe. Los cascos se deben usar siempre en toda obra de construcción, especialmente cuando se están realizando trabajos elevados.

### Protección para los ojos (gafas o anteojos de seguridad)

Las heridas en los ojos son otro tipo de lesión potencial que puede ocurrir en las obras de construcción. Las heridas en los ojos ocurren cuando objetos extraños entran en contacto con los ojos. La protección para los ojos se debe utilizar durante cualquier trabajo en el que se esté picando, moliendo, haciendo trabajo de mampostería, labrado de carpintería, utilizando la sierra o serrucho, taladrando, lijando o pintando.



### Protección para los pies (botas con punta de acero)

Las botas con punta de acero protegen los dedos del pie de ser aplastados en caso de que caigan objetos pesados. Las botas con punta de acero son necesarias al transportar o manejar materiales tales como madera, tablaroca, pisos, tejas de madera o herramientas pesadas y en otras

actividades en las que se puedan caer objetos pesados sobre los pies. Las botas de seguridad apropiadas son el vestir estándar que se debe usar al trabajar en la industria de la construcción.

### Protección para las manos (guantes)

Los guantes previenen cortaduras, raspaduras, quemaduras y astillas en las manos. Use guantes al manejar cargas pesadas de materiales para ayudar a evitar que las manos se corten o astillen. Los guantes también evitan que los materiales se resbalen de las manos.

### Técnicas Seguras de Levantamiento

Las lesiones en la espalda representan el tipo de lesión número uno del estado de Texas y todos los trabajos de construcción involucran bastantes actos de levantamiento. Para evitar lesiones en la espalda, utilice estas sencillas técnicas de levantamiento:

1. Evalúe el tamaño de la carga: pida ayuda si la necesita.
2. Planifique su ruta y asegúrese de que no haya peligros de tropiezos y resbalones.
3. Mantenga sus pies separados y alineados con los hombros.
4. Agáchese doblando las rodillas: no doble la cintura.
5. Sujete bien el objeto: los guantes ayudan.
6. Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
7. Levante la carga con sus piernas – no con su espalda.
8. Haga un pivote con sus pies – no tuerza su espalda.

La mayoría de las lesiones en la espalda se pueden evitar tan sólo con seguir estas sencillas técnicas de levantamiento.

En conclusión, los trabajos de construcción son una excelente forma de ganar dinero y desarrollar habilidades de gran valor, pero presentan muchos peligros potenciales. Al cumplir con todas las reglas de seguridad que establezca su patrón, usted podrá desarrollar una carrera productiva en la industria de la construcción.

Recuerde llevar a cabo prácticas de seguridad. No aprenda por accidente.

Provided by

Texas Workers' Compensation Commission  
E-mail [resource.center@twcc.state.tx.us](mailto:resource.center@twcc.state.tx.us)  
o para más información llame al 1-800-687-7080.